

MASA PARA TACOS

sin tacc

 20 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 500 gramos de papa hervida pelada
- 200 gramos de maicena

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir las papas y hacerlas puré. Condimentar con poquita sal.
- 2º Agregar de a poco al puré la maicena hasta tener una masa.
- 3º Amasar un poco y separar en 6 bollitos masomenos del mismo tamaño. Estirarlo formando las masitas de tacos y cocinar en sartén vuelta y vuelta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (117 g)	% DDR
ENERGÍA	168 kcal	196 kcal	10 %
GRASA	0 g	0 g	0 %
GRASAS SATURADAS	–	–	–
COLESTEROL	–	–	–
SODIO	4 mg	4 mg	0 %
H. CARBONO	40 g	47 g	16 %
AZÚCARES	1 g	1 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	6 %
PROTEÍNA	1 g	1 g	–